

Alimentation du sportif

Alimentation : action de se nourrir et de fournir au corps ce qu'il faut pour fonctionner.

Sportif : ici, homme ou femme pratiquant une activité physique ***plus de 3h par semaine***.

La principale source d'énergie avant, pendant et après l'effort pour un sportif est l'apport en glucides. Ces glucides ont pour objectif l'alimentation des muscles en complément de la consommation lipidique. Les glucides non consommés par l'organisme du sportif se stockent dans le foie et la masse musculaire. Cette concentration est appelée glycogène. Cette substance présente dans les muscles est transformée en glucose lors d'un effort important. Faire un sport de manière régulière entraîne une modification des besoins alimentaires.

- Apport énergétique total (AET) conseillés pour un homme sportif : 14 600 KJ soit 3500 calories et pour une femme : 11700 soit 2800 calories. Moyenne homme/ femme sportif : 13150 kJ soit 3150 calories. Une consommation plus importante de glucides, protéines, vitamines et de sels minéraux est donc essentielle.
- L'apport en protéines doit représenter 12 à 16 % des apports caloriques totaux soit 93 à 124g ce qui permet de préserver la masse maigre
- Les glucides doivent représenter en moyenne de 55% à 65% des apports caloriques (pour développer l'énergie suffisante à la pratique sportive). L'objectif est de maintenir le niveau de glycogène qui assure l'effort.
- Les vitamines : pour couvrir ses besoins vitaminiques au naturel, un sportif devrait consommer 2 à 3 fois plus de fruits et légumes que la moyenne française. Ces besoins en vitamines sont variés : vitamines du groupe B (**B1, B2, PP, B5, B6, B9** ([voir les macronutriments](#))) ce groupe permet la transformation des sucres, protéines et lipides en énergie pour la masse musculaire. Les **vitamines A, C et E** ([voir les macronutriments](#)) quant à elles assurent une protection contre les problèmes inflammatoires, les infections, aident le corps à lutter contre la fatigue et le rend donc plus endurant.
- Les sels minéraux : au travers de la perte d'eau importante en phase d'effort, la déperdition en sels minéraux est sensible. Il faut pour cela reminéraliser le corps en **sodium** ([voir les micronutriments](#)) (pour cela on peut saler un peu plus les aliments, consommer des eaux minérales riche en calcium, magnésium..). A noter : les apports conseillés en minéraux sont à moduler en fonction de la charge d'entraînement quotidien et de l'importance de la sudation. Pour le **calcium, le magnésium, sodium** ([voir les micronutriments](#)) : les pertes par la sueur peuvent être importantes. Pour le potassium, il y a peu de risque de carence, donc l'apport en potassium au cours d'un exercice est inutile.
- On conseille également la prise de glucides simples pendant et juste après l'effort pour éviter le risque d'hypoglycémie (ex : consommer des pâtes de fruits, de la compote, une banane, ou des fruits secs).
- De plus, les repas qui précèdent et suivent l'effort physique (notamment lors d'une compétition) doivent être constitués de glucides complexes (céréales, pomme de terre...) ; Ils permettent de réapprovisionner le stock de glycogène dans le muscle.
- négliger l'apport en glucides peut avoir de fâcheuses conséquences pour le sportif. Après l'effort, la quantité de glucides complexes doit légèrement augmenter pour favoriser la récupération physique alors que l'apport en lipides ne variera pas et que l'apport en protides devra rester faible.
- on évitera les légumes secs, les fruits crus seront proposés par rapport à l'état digestif.
- boire avant, pendant et après l'effort : une bonne hydratation est source de résultat, une mauvaise hydratation peut causer des malaises, crampes, calculs rénaux, tendinites, il est important de boire avant la soif. Boire toutes les 15 à 20 min pendant l'effort par petite prise (de 150 ml à 200 ml). Il est possible de se fabriquer une boisson à base d'eau, de sucre et de sel pour prévenir la déshydratation.

-Ne pas négliger le petit déjeuner. En effet, voici la constitution en pourcentage des apports alimentaires dans la journée d'un sportif :

Répartition des apports alimentaires chez le sportif

Le petit déjeuner est donc un repas qui a une part très importante dans l'alimentation du sportif (à consommer : un produit laitier, un produit à base de céréales, un fruit ou jus de fruit, un aliment sucré (corps gras) et de l'eau). Pour de meilleures performances, ça vaut le coup de se lever un tout petit peu plus tôt !!!

Le sportif doit avoir une bonne alimentation pour cela elle doit être variée, riche en glucides complexes (base de l'énergie), elle doit également respecter l'apport en sels minéraux et vitamines afin d'assurer une constance dans l'endurance et la performance physique. Il faut donc bien respecter les 4 prises alimentaires quotidiennes (petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner). Le petit déjeuner est extrêmement important car il va participer à l'enregistrement de glycogène qui alimentera les muscles en phase d'effort. Ne négligeons pas également le goûter qui permet en post effort de réalimenter le corps et de redonner de l'énergie jusqu'au dîner et qui évite de trop lourd repas du soir (ex de composition de goûter : une boisson, une barre céréalière, un yaourt et un fruit frais).

Dr Patrick Croisy 28 avril 2013